

Oulainen**SOTE-keittiö****5 viikon RUOKALISTA**

Pidätämme oikeudet muutoksiin !

PPE-Köökki
*Puhtaus ja Ateriat Yhdessä!***1. viikko**

5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Jauhelihakastike perunat porkkanaraaste/ jäävuori-kurkku-persikka- salaatti, ketsuppi Ananaskiisseli	pitkopulla	Kanajauhelihakeitto gotlermakara
TIISTAI			
Riisipuuro kermajuusto tuore	Uunimakkara perunasose kaali-rapea-melonisalaatti/ kurkkusalaatti sinappi, ketsuppi Marjakiisseli	keksi	Palvikuutiokeitto polarjuusto
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihakeitto meloni sulatejuusto Hedelmärahka	pitkopulla	Ohrapuuro soppa leikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kananugetit perunat kastike jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti Vispipuuro	rinkeli	Liha-perunaviipale- laatikko sulatejuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro kinkkumakkara tuore	Kirjolohivuoka Lämmin kasvis kaali-kesäkurpitsa-ananas- salaatti/punajuurikuutio Mansikkakiisseli	pitkopulla	Lihakeitto edam-juusto
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Nakkikeitto polarjuusto tuorekurkku Luumurahka	kahvikakku	Janssoninkiusaus kermajuusto
SUNNUNTAI			
Mannapuuro keittokinkku tuore	Palapaistikastike perunat perunasalaatti Päärynäkiisseli	kääretorttu	Riisipuuro marjasoppa lihaleikkele

2. viikko	6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51
-----------	---------------------------------------

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Hernekeitto edam-juusto tuorekurkkuviipale sinappi Pannari ja mansikkahillo	pitkopulla	Kesäkeitto Kalkkunaleike
TIISTAI Mannapuuro kermajuusto tuore	Broilerkastike perunat jäävuori-kaali-persikka- salaatti/mustaherukkahillo Raparperikiisseli	keksi	Kalakeitto edam-juusto
KESKIVIikko 4-viljanpuuro kananmuna tuore	Jauhelihapihvit perunasose lämmin kasvis/punakaali- kesäkurpitsa-maissisalaatti sinappi, ketsuppi Mustikkakiisseli	pitkopulla	Porkkanasosekeitto Lihapasteija
TORSTAI Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Lohikeitto saunapalvileikkele salaatinlehti Vadelmakiisseli	rinkeli	Kana-perunasuikale- laatikko leikkelemakkara
PERJANTAI Ruishiutalepuuro balkan-makkara tuore	Kinkkukiusaus lämmin kasvis/vihreä- kurkku-päärynäsalaatti Ruusunmarjakiisseli	pitkopulla	Makkarakeitto polarjuusto
LAUANTAI Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Jauhelihakeitto tomaatti juusto Herukkiisseli	minimunkki	Kinkku-muusilaatikko kermajuusto
SUNNUNTAI Kauraleseveli keittokinkku tuore	Sianlihastike perunat punajuurisalaatti Mansikkarahka	marjapiirakka	Riisipuuro vadelmasoppa lihaleikkele

3. viikko

7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Makaronilaatikko lämmin kasvis/kaali-kurkku- ananassalaatti ketsuppi Mangokiisseli	pitkopulla	Kanakeitto leikkele
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Kasvispihvit perunat lämmin kastike jäävuori-herne-paprika- salaatti Mansikkavispipuuro	keksi	Jauhelihamuusilaatikko polarjuusto
KESKIVIIKKO			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Palapaisti perunat vihannesmix/jää-punafrisee- omena-kurpitsasalaatti Omena-päärynäkiisseli	pitkopulla	Maitoperunat saunapalvileikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kalapyörykät perunasose jäävuori-kurkku-paprika- salaatti/punajuurikuutio Persikkakiisseli	rinkeli	Suikale-perunalaatikko oltermannijuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro kaisewursti tuore	Aurinkoinen broilerkeitto oltermannijuusto papriksuikale Marjahyytelö	pitkopulla	Kukkakaalisosekeitto keittokinkkuleikkele
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Lihamurake kermaperunat kastike vihreä-kurkku-tomaatti- salaatti Ananaskiisseli	kahvikakku	Possukeitto kermajuusto
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Lohilaatikko punajuurisalaatti Sekahedelmäkiisseli	vadelmatäytepitko	Helmipuuro mehukeitto lihaleikkele

4. viikko 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Jauheliuhakeitto kurkku edam-juusto Vadelmavispiuuro	pitkopulla	Kesäkeitto kalkkunaleikkele
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Kalakeukat perunasose lämmin kasvis/jäävuori-puna- frisee-kesäkurpitsasalaatti/ punajuurikuutio Mangokiisseli	keksi	Makkarakeitto sulatejuusto
KESKIVIikko			
4-viljanpuuro kananmuna tuore	Kaalilaatikko porkkanaviipale puolukkasurvos Marjakiisseli	pitkopulla	Ohrapuuro soppa lihaleikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Kalkkunakastike riisi salaattimix-kurkku- ananassalaatti/ mustaherukkahillo Mustikkarahka	rinkeli	Siskonmakkarakeitto edam-juusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro makkaraleikkele tuore	Lasagnette kaali-jäävuori-mandariini- salaatti, ketsuppi Hedelmäkiisseli	pitkopulla	Kasvissosekeitto munapasteija
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Lohikeitto tomaatti edam-juusto Herukkakiisseli	piirakka	Possumurealaatikko kermajuusto
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Karjalanpaisti perunat lämmin kasvis sienisalaatti Appelsiiniikiisseli	unelmakääretorttu	Mannapuuro mustikkasoppa keittokinkku

5. viikko

4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
Kaurapuuro lauantaimakkara tuore	Kalakeitto keittokinkku salaatinlehti Vadelmakiisseli	pitkopulla	Lihakasvispata oltermannijuusto
TIISTAI			
Mannapuuro kermajuusto tuore	Broilerpastavuoka lämmin kasvis/ rapea suikale-vesimeloni- salaatti Päärynäkiisseli	keksi	Kukkakaalisosekeitto kinkkuleikkele
KESKIVIIKKO			
4-viljanpuuro kaiserwursti tuore	Pinaattikeitto kananmunat tuore Vispipuuro	pitkopulla	Kauralesevelli mehukeitto kinkkuleikkele
TORSTAI			
Vehnähiutalepuuro edam-juusto Tuore	Nakkikastike perunat vihreä-tomaatti-ananas- salaatti Hedelmäkiisseli	rinkeli	Possukeitto polarjuusto
PERJANTAI			
Ruishiutalepuuro makkaraleikkele tuore	Jauhelihakiusaus lämmin kasvis/jäävuori- kesäkurpitsa-tomaatti- salaatti Kuningatarkiisseli	pitkopulla	Broilerkeitto sulatejuustonappi
LAUANTAI			
Kaurapuuro kalkkunaleikkele tuore	Makkarakeitto tomaatti edam-juusto Mangorahka	marjapiirakka	Jauhelihamuusilaatikko punajuuri
SUNNUNTAI			
Riisipuuro keittokinkku tuore	Lihakastike perunat italiansalaatti Maitokiisseli	mustikkatäytepitko	Mannapuuro mansikkasoppa kaiserwursti